

KURSLEITER_INNEN

Katharina Hofmann B. A. Sportwissenschaftlerin

Olivier Thomassin Dipl. Sportwissenschaftler,
Slow Jogging-Trainer

Janina Wehrle B.A. Sportwissenschaftlerin,
Pilates Trainerin

Monika Wendl Dipl. Psychologin,
Autogenes Training
Kursleiterin

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich für einen Kurs anmelden? Wir beraten Sie gerne:

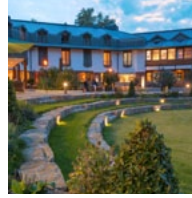
Telefon: 0761 4789-0

E-Mail: empfang@mooswaldklinik.de

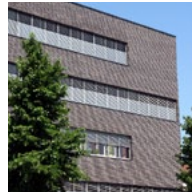
Internet: www.mooswaldklinik.de
www.gesundheitsresort-freiburg.de

Stand: Januar 2020
Änderungen vorbehalten

WIR SIND IMMER FÜR SIE DA!



Mooswaldklinik
Gesundheitsresort Freiburg
An den Heilquellen 8
79111 Freiburg
Telefon: 0761 4789-0
info@mooswaldklinik.de



Mooswaldklinik
Gesundheitszentrum Hölderle-Carré
Heinrich-von-Stephan-Straße 5
79100 Freiburg
Telefon: 0761 7678-200
gzhc@mooswaldklinik.de



Mooswaldklinik
MH PhysioAktiv Breisach
Zeppelinstraße 37
79206 Breisach
Telefon: 07667 3797-859
mhphysio.breisach@mooswaldklinik.de



Mooswaldklinik
Gesundheitszentrum Markgräflerland
Am Schafstein 2
79379 Müllheim
Telefon: 07631 9362-650
gzm@mooswaldklinik.de



www.mooswaldklinik.de



PRÄVENTION



UNSERE AKTUELLEN
PRÄVENTIONSKURSE

2. QUARTAL 2020

PILATES

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Durch die Integration von fließender Bewegung, ruhiger Atmung und mentaler Kontrolle wird eine geschmeidige Bewegung aller Gelenke möglich. Sie lernen, Ihre Kraft zu ökonomisieren und zu zentrieren und eine kraftvolle Körpermitte zu entwickeln. Dabei werden v.a. die tiefliegenden rumpfstabilisierenden Muskeln gestärkt. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert die Flexibilität und koordinativen Fähigkeiten und sorgt für ein erhöhtes Körperbewusstsein.

(MWK 01/20) Mooswaldklinik

ab **09.04.20** Do. 18:00-19:00 Uhr, 12x, 120 €

Kursleitung: Janina Wehrle

Kursende: 23.07.20

SLOW JOGGING

Slow Jogging ist ein besonders leichter, die Gelenke schonender, gesunder Laufstil. Erlernen Sie in diesem Kurs die Slow Jogging-Lauftechnik unter professioneller Anleitung. Slow Jogging eignet sich besonders für Menschen, die bisher nur wenig oder gar keinen Laufsport betrieben haben oder einen Wiedereinstieg in den Laufsport nach Verletzungen suchen. Die Wege im Mooswald rund um das Gesundheitsresort Freiburg bieten hierfür ideale Bedingungen.

(MWK 02/20) Mooswaldklinik

ab **23.04.20** Do. 16:30 -17:30 Uhr, 8x, 80 €

Kursleitung: Olivier Thomassin

Kursende: 25.06.20



AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist eine Methode der konzentrierten Selbstentspannung. Durch gedachte Entspannungsformeln werden Empfindungen von Ruhe, Schwere und Wärme erreicht. Die im Kurs vermittelten Übungen dienen dem Aufbau eines körperlich-seelischen Gleichgewichts, zur Stressbewältigung und Regeneration, als Einschlafhilfe und zur Linderung von Kopf- und Rückenschmerzen.

(MWK 03/20) Mooswaldklinik

ab **28.04.20** Di. 18:00-19:00 Uhr, 8x, 80 €

Kursleitung: Monika Wendl

Kursende: 30.06.20

RÜCKENAKTIV

Durch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining verbessern Sie Ihre Kraft, Mobilität und Koordination, vor allem die tiefliegenden rumpfstabilisierenden Muskeln werden gestärkt. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert Flexibilität und koordinative Fähigkeiten und sorgt für ein erhöhtes Körperbewusstsein. Die erlernten Übungen können Sie selbständig in Beruf und Freizeit einsetzen.

(HC 01/20) Gesundheitszentrum Hölderle-Carré

ab **24.03.20** Di. 18:00-19:00 Uhr, 10x, 100 €

*bereits
ausgebucht!*

Kursleitung: Katharina Hofmann

Kursende: 02.06.2020

(HC 02/20) Gesundheitszentrum Hölderle-Carré

ab **24.03.20** Di. 19:00-20:00 Uhr, 10x, 100 €

*bereits
ausgebucht!*

Kursleitung: Katharina Hofmann

Kursende: 02.06.2020

(HC 03/20) Gesundheitszentrum Hölderle-Carré

ab **16.06.20** Di. 18:00-19:00 Uhr, 10x, 100 €

*bereits
ausgebucht!*

Kursleitung: Katharina Hofmann

Kursende: 18.08.2020

(HC 04/20) Gesundheitszentrum Hölderle-Carré

ab **16.06.20** Di. 19:00-20:00 Uhr, 10x, 100 €

*bereits
ausgebucht!*

Kursleitung: Katharina Hofmann

Kursende: 18.08.2020

Die Kurse entsprechen den Präventionsrichtlinien (§ 20 SGB V) und werden i.d.R. von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% erstattet. Ebenso ist eine Anrechnung auf Bonussysteme möglich.